広報たかおか
t-jan
[ていーじゃん]
あなたとJAを結ぶ情報誌 takaoka JAnews
JA高岡
2011
vol. 561
2
平成23年2月発行

特集

2 1

高岡産野菜を使った
お父さんの酒の肴
拡大版・高岡タイムトラベル

特集1

お父さんの

高岡産野菜を使った 酒の肴

JA高岡直売所で販売している生産物は味が違います。

アイスプラントの天ぷら

「アイスプラント」という野菜をご存知ですか？昨年より佐野食彩広場で販売している県内では珍しい野菜です。南アフリカ原産。

葉や茎についている水泡が、凍って見えるところからアイスプラントと名付けられました。生のまま食べられます。口に入れてみると、水泡からでる水分に程よい塩味がし、プチプチと口の中で水泡がつぶれる食感もグッド。ドレッシングなしでおいしくいただけます。天ぷらにして食べたら塩味が効いていてお酒のつまみに最高ですよ。

アルギット里いもとベーコンのジャーマンポテト

今が旬の地元産の里いもをつまみにしない手はありませんね。ビールのつまみに最高の1品を紹介します。

作り方

材料（4人分）

- アルギット里いも……正味500g（約8～9個）
- にんにく……2かけ
- 玉ねぎ……1/2個
- ベーコン……60g
- サラダ油……大さじ2
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- パセリのみじん切り……大さじ2

1. アルギット里いもは皮をむき、1.5cm厚さの輪切りにし、塩を多めにふってもむ。水洗いしてぬめりをとり、水気をふいておく。
2. にんにくは薄切り、玉ねぎは縦の輪切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。
3. 多めのサラダ油をひいたフライパンをあたため、弱火にし、にんにくを入れ油ににんにくの香りをうつすように炒める。
4. フライパンにアルギット里いもを重ならないように並べ、ふたをして5分弱火で蒸し焼きにする。裏返して同様にし、アルギット里いもがやわらかくなるまで蒸し焼きにする。
5. 4にベーコン、玉ねぎをいれてしんなりするまで炒め、塩、こしょうで味付けする。最後にパセリをふって器に盛る。

東京市場に出荷を始めた アルギット里いもは最高の味！

アルギット農法とは…？

味と栄養を高めるためにノルウェー産の海藻から作られた肥料を土壌に施し、良質微生物の多いバランスの取れた土壌を作ります。この効果により、農作物の味や栄養価を高め、農薬をできる限り減らして栽培できる農法です。

半熟卵のポパイココット

味の濃い高岡産のほうれん草と卵をご賞味下さい。

作り方

材料（2人分）

- ほうれん草……60g
- ウインナー……2本
- 卵……2個
- 塩、こしょう……各少々

1. 沸騰した湯に塩少々（分量外）を入れ、ほうれん草をゆでる。冷水に取って水気をしっかりしぼり、4cm長さに切る。ウインナーは斜め切りにする。
2. 2つの耐熱皿に1を半量ずつ入れ、塩、こしょうをふり、卵を割り入れる。ラップをかけずに1皿ずつ、電子レンジ（600W）で1分30秒ほど加熱する。

お知らせ

昨年末より鳥インフルエンザの件で、高岡市民の皆様にはご心配をおかけいたしました。高岡のニワトリは元気です。今年も安心・安全な卵をお届けいたしますのでよろしくお願いします。

富山県養鶏協会会長　鎌田正健

『ビールがおいしい　野菜のおつまみ』
著 松尾みゆき　写真 原田真理
税込価格 1,260円【家の光協会発行】
この本のお求めはお近くの支店まで。

卓さんの豆腐を使った 韓国風キムチ冷奴

高岡産大豆100%使用の「卓さんの豆腐」はどんな食べ方をしてもおいしいのですが、今回は少し変わった食べ方を紹介します。

作り方

材料（2人分）

- 絹ごし豆腐……200g
- 香菜（シャンツァイ）……5g
- キムチ……20g
- しょうゆ……小さじ1/2
- ごま油……小さじ1/2

1. 絹ごし豆腐は半分に切る。香菜は3cm長さに切る。
2. 器に豆腐を盛り、キムチと香菜をのせる。しょうゆとごま油をかけていただく。

写真提供 金場 哲夫（かなば てつお）さん
蓮花寺（野村地区）

昭和23年 蓮花寺の曳山

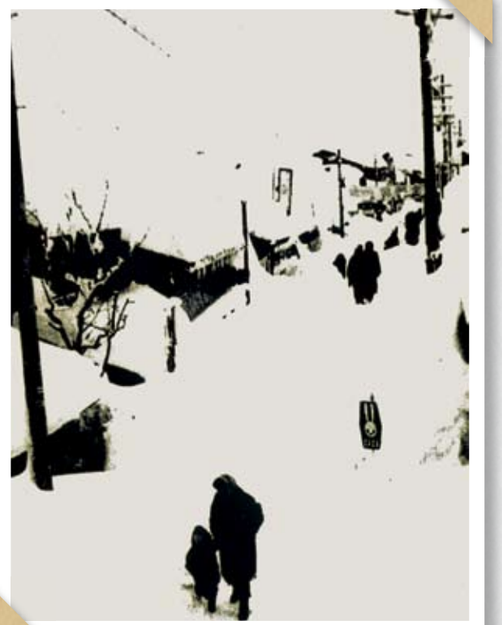
この写真は昭和23年10月21日に行われた射水郡の秋祭りの写真です。当時はまだ野村地区の蓮花寺は射水郡に属しており、大門町の4本の曳山と共に町を練り歩きました。

編 蓮花寺に曳山があったのは知りませんでした。庄川にかかる木造の橋も初めて見ました。

38豪雪

1962年（昭和37年）のクリスマス付近を境に、まとまって降り出した雪は翌1963年（昭和38年）には本格的な大雪となった。さらにこの年は気温も平年より低く20日間にわずか11.4時間という日照時間の短さが加わり、降雪のほとんどがとけずに蓄積することになった。高岡市伏木では1月25日に72cm、26日に60cmと19日から27日の9日間に371cmの降雪があり、27日に史上最高の最深積雪量225cmを記録。降り積もった雪のため、家の2階が出入口になった場所もあった。写真の中の親子連れが歩いている場所も屋根の付近である。

編 38豪雪のときは、大変な雪だったみたいですね。写真からもうかがい知ることができます。



「むかしの写真」大募集！

農業に限らず、懐かしの風景や冠婚葬祭のなつかしい写真を募集します。あなたのいろいろな思い出をご提供ください。
※写真は大切にお預かりし、掲載後にご返却いたします。

ご応募・お問い合わせ先 JA高岡 組織広報課 〒933-8502 高岡市あわら町1-1 ☎0766-26-7410

拡大版 高岡タイムトラベル

今回の特集では、t-janに好評連載中の「高岡タイムトラベル」拡大版をお届けします。

写真提供 杉本 信子（すぎもと のぶこ）さん
荒屋敷（東五位地区）

編 今ではセレモニーセンター全盛となったお葬式ですが、昔は今とはまったく違っていたのですね。

昭和38年のお葬式

昭和38年7月の写真です。当時は自宅から火葬場まで白装束を着て歩いていました。高岡市の火葬場ができるまで続いたと思います。

写真提供 吉田 一男（よしだ かずお）さん
小竹（小勢地区）

編 若い人達が、地域の祖先の供養をするというのは、素晴らしいことですね。

昭和32年 青年会報恩講

昭和32年3月14日、正泉寺で行われた小竹青年会の報恩講の時の写真です。毎年3月に開催されていました。メンバーは中学校を卒業した人から35歳まで。冬の間、住職にお経を教えていただき、みなで亡くなった方の供養をしました。お経が終わるまでに1時間以上かかるので足がしびれたことを覚えています。

高岡フォトギャラリー

TAKAOKA PHOTO GALLERY

テーマ
管内の自然、農業、暮らし

2月11日(金)・12日(土)
国宝「瑞龍寺」冬のライトアップが行われます。
冬の夜に浮かびあがる瑞龍寺をお楽しみください。

瑞龍寺の龍
青空さん（佐野地区）

晩　秋
青空さん（佐野地区）

あなたの作品をお待ちしています

住所、氏名、電話番号、作品タイトル、撮影場所(JA高岡管内に限る)をご記入のうえ、写真をお送りください。採用作品には薄謝進呈します。

※カラー、モノクロは問いません。
※作品は原則お返し致しません。
※作品のサイズはL判とし、同月に1人3作品まで応募できます。

●送り先・お問い合わせ先
JA高岡　組織広報課
〒933-8502 高岡市あわら町1-1　☎0766-26-7410
●メールでの応募もお待ちしています
kouhou@ja-takaoka.or.jp

JA高岡 PRESENTS
支店遺産 THE SHITEN HERITAGE

瑞龍寺の「トイレの神様」

烏瑟沙摩明王（うすさまみょうおう）

東部支店

支店遺産は、支店の地域内の知る人ぞ知るといった場所を紹介しているコーナーです。瑞龍寺は全国的に有名な場所なので、このコーナーには該当しないのですが、あえて四津谷道宏副住職に「瑞龍寺に隠れた名所ってありませんか？」と尋ねたところ、「今ならトイレの神様がオススメかな」と教えていただきました。法堂の横にまつられている烏瑟沙摩明王こそ瑞龍寺の「トイレの神様」なのです。烏瑟沙摩明王は炎の神様で、特に有名な功徳として、便所の清めが挙げられます。便所は古くから「怨霊や悪魔の出入り口」と考える思想があったことから、現実的に不潔な場所であり怨霊の進入箇所でもあった便所を烏瑟沙摩明王の炎の功徳によって清浄な場所に変えるという信仰が広まり今に伝わりました。瑞龍寺の烏瑟沙摩明王は、鑑定によると瑞龍寺より600年から700年ほど古く、南北朝から鎌倉時代のたいへん立派なものであるので、比叡山の焼き討ちにあったお寺から運び出したものではないかと言われています。

一心万宝

TPP（環太平洋経済連携協定）参加検討に反対する

代表理事組合長　穴田甚朗

昨年11月号の本誌「一心万宝」の拙稿において「10年後には、食料自給率を40％から50％に引き上げると公約した政権与党はまさかTPPに安易に参加することはないと存じますが、今後の言動を注視する」と結びました。

ところが、最近の動きは懸念していることがどんどん加速しております。「平成の開国」とか「尊農開国」など、どういうことか良くわからない発言を繰り出して、TPP参加の判断を6月までに行うと、一段と前のめりの言動をとっております。貿易自由化に備えて、半年間で、農業強化の方向性を出すとしておりますが、絶対不可能なことを公言しております。特に最近の一部新聞報道にはTPPに関する一方的な論調が目立ち、世論を意図的に誘導しているとしか思えません。

「高関税に守られた農産品の生産額は主食の米でさえ、2兆円に届かない。主要農産品の自給は重要だが、経済全体からみて規模の小さい農産品の保護にこだわり、平成の開国を果たせぬようでは日本は国際競争から脱落する」「TPPへの参加が遅れ製造業の国際競争力が、さらに低下すれば工場の閉鎖などで影響を受けるのは、ほかならぬ地方経済だ」など、余りにも短絡的な論調ではないでしょうか。

政府はTPP参加検討の表明以来今日まで「何故参加しなければならいのか。参加することにより我国にどのような影響があり、それにどう対応するのかなど国民に十分な議論と判断できる資料も示さないまま進んでいることに不安と危機感を持っております。

更にTPPの交渉は9カ国で進められており我国が加われば10カ国となりますが、実は9カ国のうちシンガポールなど6カ国とはすでにFTA（自由貿易協定）の締結国であります。ということは今回のTPP参加検討の真の意図は、米国、オーストラリア、ニュージーランドと貿易自由化をはかることであります。いずれの国も農産物の大輸出国であり、このことを国民に説明しない政府に不信を抱くのであります。

「国家の品格」（平成17年ベストセラー）の著者、お茶の水女子大名誉教授の藤原正彦氏は、1月4日付日本農業新聞に次のような提言をしておられます。

「（前文略）こうしてみてくると、菅総理、財界、大手マスコミ、エコノミストとオールジャパンで推進しようとしている。私に言わせればまさに国を挙げての国賊的振る舞い。経済界はTPPに参加しなければ「世界の孤児になる」と国民をおどかすが、まやかしもいいところだ。

例えば、米国の自動車の関税はたった2.5％、カラーテレビも5％にすぎない。そんなわずかな関税障壁を取り除くため、我国の農業を守る農産物関税を撤廃し、更に医療や教育といった国の根幹にかかわる分野にまで市場原理を導入していい訳がない。この国を滅ぼす「亡国の論」には即座にノーだ。もし、農業を崩壊させてしまえば世界に誇れる素晴らしい農村風景を失ってしまう。それがどれだけ日本を駄目にしてしまうことか。TPPの推進論者はまったくわかっていない。」と。

このまま進むTPP参加の動きにはどうしても反対しなければなりません。

理事会だより

第8回定例理事会（平成23年1月20日開催）

1. 福田支店前面の県道拡幅に伴う敷地の一部収用について協議され承認されました。
2. 平成21年度JA直売米収支決算及び剰余金処分について協議され承認されました。
3. 四屋給油所の営業日見直しについて協議され承認されました。
4. 平成22年度（第47年度）決算見通しについて報告されました。
5. 平成23年度（第48年度）基本方針（検討案）について報告されました。
6. 2011春の農機展示会開催について報告されました。

めっちゃ夫婦

10年ほどまえ、京都の大原三千院で撮った写真です。いつも、お互いに写真を撮りあっているので、二人そろって写っているのは珍しいそうです。心のこりだったのは、寂光院が火災で拝観できなかったことです。

田中（たなか） 巖（いわお）さん 76歳
須磨子（すまこ）さん 73歳
寺町（東部地区）

露地でほうれん草、大根菜、白菜などをつくり、市場へ出荷しているお二人は、毎日の忙しさにもかかわらず、元気そのものです。

端境期の9月に、親戚や友人と一緒に東京ドームに野球観戦に出かけるのが恒例になって、もう20年あまり。次の日は東京の地理に詳しい巖さんがガイドになって近郊の名所を巡ります。

若いころから旅行先には必ずカメラを持っていく巖さん。昔の懐かしい写真が大切に保存してあります。その時々の写真を二人一緒に眺めて「このとき、水が噴き出すベストショットを撮りたかったのに、残念」とか「この日は天候が悪くて、東京へ行くのに、米原経由で行ったんだったね…」と思い出話は尽きることがありません。

巖さんは「次の旅行先を探して計画を立てる」、須磨子さんは「民謡」。これが二人が毎日を元気にすごせる原動力です。

熱中たいむ

四津谷（よつや） 道宏（どうこう）さん 関本町（東部地区）

落語調で瑞龍寺の歴史をおもしろおかしく語ってくれる方をご存知ですか？その人こそ瑞龍寺副住職の四津谷道宏さんです。もともと立川談志や立川志の輔、綾小路きみまろが好きで暇さえあればCDを聴いていたそうです。瑞龍寺の説明をしていたとき、なんとなく、落語調で話したところ、観光客にうけて、「皆さんが興味をもって話を聞いてくれるのなら」とこの話し方を続けています。

また、学生時代、電気美術研究部に所属していたほどの電気好き。平成4年、近所の電気屋さんで工事用の照明機材を借りてきて、遊び半分で暗闇にお寺を浮かび上がらせてひとり悦に入っていたところ、いつの間にか大きなイベントに。これが今の国宝瑞龍寺ライトアップのはじまりだそうです。高岡や瑞龍寺のために、精力的に講演活動も行っています。

さわやかさん

本田（ほんだ） 優紀（ゆうき）さん（23歳）
井口本江（野村地区）

厚生連高岡病院歯科口腔外科で歯科衛生士をしている優紀さん。今年の春で勤めて4年目になります。これからますます高齢化がすすみ、「いつまでも自分の歯で食べる」ことが大切になってくるので、歯にかかわる仕事をしたいと思ったのが、歯科衛生士を目指したきっかけです。

歯磨き指導した患者様から「教えてもらったように歯を磨くと、磨きやすくなったよ」「歯がスッキリしたよ」と声をかけてもらうたび、とてもうれしくなり、患者様のためにもっとがんばろうと前向きな気持ちになります。

来年こそは東京マラソンに出場して、フルマラソンを走りたいと思っている優紀さん。今まで3回応募したのですが、高倍率のため、なかなか当選せず残念に思っています。そして何よりも、その東京フルマラソンを「お父さんと一緒に走る」のが今の一番の夢です。

うちの子自慢 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

チューリップ畑をバックに

あんじちゃん

清都和文さん宅の
あんじちゃん（♀）12歳
戸出放寺（是戸地区）

さばとらミックスの
あんじちゃん。
チャームポイントは
「ゆれるおなか」と
「しましましっぽ」

あなたの「うちの子」を自慢しませんか？

住所、氏名、電話番号、「うちの子」の名前、自慢アピール文(120字程度)を添えて、写真をお送りください。
※写真は大切にお預かりし、掲載後にお返しします。

●送り先・お問い合わせ先
JA高岡 組織広報課 〒933-8502 高岡市あわら町1-1
☎0766-26-7410
●メールでの応募もお待ちしています：kouhou@ja-takaoka.or.jp

がんばっとる農 アグリホープ

今城（いまき） 隆之（たかゆき）さん 醍醐（醍醐地区）

32才と年齢的には若いが、実力的にはもはやホープとは言えない。24才で就農し8年が経つ。

就農してこだわり続けているのが、海藻有機質肥料（アルギット）による土作り。アルギットとは、ミネラル豊かな栄養の宝庫である北極に近い厳寒の海で育った海藻のこと。「アルギットの施用によって土壌微生物が増殖し、腐植含有量を増加し肥料の効果を高め、環境保全にも役立ちます。たくましい稲とおいしいお米ができますよ。今年は、全般的に米の品質が悪かったようですが、うちの米はほぼ全量1等になりました。とにかく胸を張って消費者の皆さんに届けられる農産物を作っていきたいですね」

東京市場への出荷のための目合わせ会

昨年、今城さんにとって嬉しいことがあった。米と同様に力を注いできたアルギット里芋が東京に向け出荷を始めたのだ。「東京は野菜を見る目が厳しいところ。だからこそ勝負しがいがあります」

昨年お子さんにも恵まれ、今年からはいよいよホープから匠を目指します。

今月のあなたの運勢　2月　モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21～4/19
【全体運】知的好奇心が高まり、新しいことにチャレンジしてみたくなりそう。趣味や習い事の幅を広げると刺激に
【健康運】ストレッチで体をほぐせば好影響あり【幸運を呼ぶ食べ物】ゆで卵

牡牛座 4/20～5/20
【全体運】人と比較し、落ち込みがち。「自分は自分」と割り切り、おおらかに構えて。プライベートの充実が開運の鍵
【健康運】運動しようと気張らず、気軽に楽しんで【幸運を呼ぶ食べ物】雑炊

元日よりチューリップの切り花を出荷

高岡チューリップのブランド強化目指す

1月1日（土）元旦よりチューリップの切り花の出荷が始まり、チューリップの生産者が戸出カントリーにチューリップをもちよりました。生産者からは「我々のチューリップを都会の人が待ってくれていると思うと仕事も苦にならない。正月早々出荷できるのは幸せなこと」との声が聞こえました。

首都圏などへ向けて元旦の初出荷

穴田組合長にチューリップをプレゼント

戸出町チューリップ切花生産部会（須田治郎会長）は、県内外への出荷開始に合わせ、PRも兼ね穴田組合長のもとを訪れチューリップをプレゼントしました。「我々にしか作れないチューリップを産み出し、ブランド化を目指していきたいという昨年の目標はなんとかクリアできたと思います。今後はいろいろなイベントを通してPR活動を行い高岡チューリップの人気をより強固なものにしていきたい」と今年の意気込みを語りました。

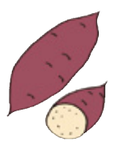
来年3月まで東京・大阪など全国8市場に160品種、約80万本を出荷する予定です。

「日本海高岡なべ祭り」で太田のやきいも販売

3500本を売り切る！

1月15日（土）・16日（日）の2日間行われた「日本海高岡なべ祭り」で青年部太田支部の盟友が特産のサツマイモを使った焼きいもを駅前ブースで販売し、昨年と同じ3500本を完売しました。

「太田のやきいもはリピーターが多く、今年も楽しみにして来たよ、と声をかけてくれるお客さんがたくさんいたことに盟友も自信を深めました。今後も太田のサツマイモをいろいろな場所でアピールしていきたい」と一川太田支部長は語ってくれました。



日本海高岡なべ祭り

青年部・女性部が参加

1月15日（土）・16日（日）の2日間にかけて「日本海高岡なべ祭り」が高岡駅前や高岡市中心商店街の会場で行われ、家族連れなど多くの人で賑わいました。

直径2m以上のジャンボ鍋で煮込む豪快な鍋は冬の日本海で獲れたキトキトの魚介類はもちろんのこと、「ごっつお鍋」「海鮮シチュー鍋」「ご当地自慢鍋」などさまざまな鍋が楽しめます。

当JAの関係組織から、青年部・女性部が高岡関野神社会場で「ごっつぉ鍋」の運営ボランティアとして参加しました。

健康増進のために

レインボー体操研修会

1月17日（月）、佐野支店の2階でレインボー体操リーダー研修会が開催されました。全共連のインストラクター2人を迎え、佐野女性部員16名が爽やかな汗を流しました。

レインボー体操は普段運動から遠ざかっている方や体力に自身のない方でも、誰でも、どこでも手軽にできる血液循環体操で、女性部佐野支部では日ごろの部員の腰痛や肩こり、老化防止のため毎年行われています。

会場ではインストラクターの2人の指導で基本の動作を学んだ後、「サザエさん」など楽しい音楽に合わせて体を動かしました。

1枚1枚に心をこめて

もえぎの里にぞうきん贈呈

1月14日（金）、もえぎの里でぞうきんの贈呈式がありました。女性部北部支部の山谷麗子さん、向山恵美子さん、七田羊子さんがもえぎの里を訪問し、ぞうきん100枚を職員に手渡しました。このぞうきんは北部地区の老人クラブ向野喜寿会の会員がボランティアの一環として手縫いで縫ったもので、毎年保育園や福祉施設などに贈呈しています。向野喜寿会の会員には女性部の部員も多いことから、今年はもえぎの里に贈呈することになりました。もえぎの里の職員は「施設の掃除にたくさん使うのでとてもありがたいです」と感謝の言葉を述べました。

高岡市きずな学園へ寄付

女性部・愛の米一握り運動

女性部は12月21日（火）午後1時30分より心身障害児総合通園センター「高岡市きずな学園」に全部員から募った4万8,671円を寄付しました。昭和53年から、収穫の秋を迎えた時期に、新米や現金を結集して収穫の喜びを地域の人達と分かち合うため「愛の米一握り運動」を続けています。その女性部の「愛の心」を今年も市内の福祉施設へ届けたものです。

この日は、きずな学園事務長より施設などのお話しをお聞きした後、寺下女性部長、役員ら5人が「子どもたちのために役立ててください」と行枝貴子園長に寄付金を手渡しました。

収穫したお米をおにぎりに

ふたば保育園でおにぎりパーティ開催

1月13日（木）、ふたば保育園で「おにぎりパーティ」が開催されました。佐野洋一青年部長がパーティに招待され、園児と楽しく会食しました。

ふたば保育園では1年を通してバケツ稲作を実施。田植えから稲刈り・脱穀まで年長24名が体験し、作物の大切さを学びました。パーティでは収穫したお米が給食のごはんとなって登場し、みんなでおにぎりを握りました。

園児たちは「おいしいね」「おかわり」と小さな手で一生懸命に握ったおにぎりを口いっぱいに頬張りながら、おいしく食べていました。

今月のあなたの運勢　2月　モナ・カサンドラ

蟹座　6/22～7/22
【全体運】物事を邪推しやすい時期です。親切にされたら素直にお礼を。クラシック音楽を鑑賞すると、良い気分転換に
【健康運】寒さ対策を徹底し、風邪などに注意して【幸運を呼ぶ食べ物】ダイコン

双子座　5/21～6/21
【全体運】持ち前のフットワークの軽さを発揮できるとき。評判のレストランに出掛けるなど、話題性のある場所にツキあり
【健康運】スポーツやダンスを楽しむとラッキー【幸運を呼ぶ食べ物】煮豆

2003年製作　ギリシャ映画　103分
監督・脚本：タソス・ブルメティス
出演：ジョージ・コラフェイス、タソス・バンディス
発売元：AMGエンタテインメント
税込価格4,935円（発売中・レンタルあり）

佐藤白君（さとうしろくん）
「TSUTAYA」のレンタル向けソフト仕入れ担当を経て、映画専門の宣伝会社でポスターやパンフレットの原稿を執筆。その傍ら映画ライターとして映画紹介・コラム等を手掛ける。現在はフリーライターとして幅広い分野で執筆中。

シネマレストラン
胃袋をつかむ食の映画

「タッチ・オブ・スパイス」

●佐藤白君

1960年代の古都・コンスタンチノープル（イスタンブール）で、祖父が営むスパイス店の屋根裏がお気に入りだった少年ファニス。大好きな祖父は、宇宙のこと、料理のこと、時に恋愛のことまで、スパイスを通じて多くのことを教えてくれる特別な人。しかし幸せな時は長く続かず、トルコとギリシャの戦況悪化によって、突然悲しい別れが訪れます。

それから長い年月がたち、ギリシャに住むファニスは1本の電話から再び故郷へ。それは7歳で離れ離れになって以来、一度も会うことができなかった祖父との再会を果たすため。35年ぶりに訪れたその場所で、大人になったファニスが知ることとは…？

子どもから大人になる間に忘れてしまう大切なもの。それを思い出させてくれるのは、「大切なものはいつも目に見えない。料理の味を決めるスパイスのように」という祖父の言葉と、ほろ苦く深みのあるスパイスの香り。激動のギリシャを背景に、少年の成長と愛、家族のきずなを描いた感動作です。

オマケ

「映画を観たあと必ず食べたくなるのは？」

本編の中で、美味しそうなギリシャ料理がたくさん出てきます。食べてみたいのですが高岡にはギリシャ料理の専門店がないようです。この映画は、ギリシャとトルコのキプロス島をめぐる抗争や宗教観など、日本人には少しとっつきにくい描写もありますが、いい台詞がたくさんあります。

駅のホームでの別れのシーン ・・・・・ 振り返ろうとした彼女に主人公が一言。
「振り返ってはいけない。駅のホームで振り返れば再会を約束したことになる」
コンスタンチノープルの風景と共にお楽しみ下さい。

まだまだ初心者 野菜ソムリエちあきの明日はどっちだ！？

●プロフィール　ちあき／チューリップテレビ社員で野菜ソムリエ。
「ハッピーくらぶ」のサイトにて「野菜ゴコロ　おまけコーナー」を担当。www.tulip-tv.co.jp/

こりゃ、ビールが欲しくなるねぇ～ の巻

みなさんっ！！“アイスプラント”って、ご存知い～？
あぁ、t-janをお読みの皆さんでしたら勿論、知ってますよねぇ(o^ - ')b
私は2009年に初めて食べました。やっと最近、スーパーなどでも見かけるようになったのではないでしょうか？
ところがーっ！！
今回伺った惣元章一さんは、今からなんと4年も前に「作りたい！」と思っていたそうです！ 早いですよねぇ～
発芽率が60%と、効率から考えると決して良いとはいえない条件ながら、昨年から栽培をスタートさせました。

惣元章一さん

アイスプラント

惣元さん：**これ食べてみて。**
と差し出されたアイスプラントを口に放り込む。
ちあき：**う～ん。これこれ。**
手にした途端に目に飛び込んでくる、まるでクリスタルのようなキラキラ。
一見やわらかそうなその葉のイメージを覆し、スナック菓子を思わせる食感。
そして、あとから追い駆けて来るほのかな塩味。でも、ただしょっぱいのではない。そうだ、旨味だ！
しっかりとでも強く主張し過ぎない、深い味わい、旨味がある！！
(↑ちょっと野菜ソムリエっぽくないですか？(*￣O/￣*))

キラキラ

惣元さん：**んじゃ、次、これ食べてみて。**
ちあき：((=￣□￣=;))　やや！なんと！！
味が濃――――――――――――い！！！
ちあき：**なんで？なんで？ 品種が違うんですか？**
惣元さん：**いや同じだよ。先のは土に直接植えて、後のは鉢に植えたものでね。やっぱりねぇ～、直接土に植えたものは広い範囲から塩分を取り込むでしょ？鉢植えは限られた範囲から吸い上げるから、味の濃さに違いが出てくるんだよ。**
ちあき：**へぇ～。ちょっとした育つ環境の違いで、味が変わちゃうんですねぇ～**
ご覧の通り、味だけでなく形も色合いも違います！→

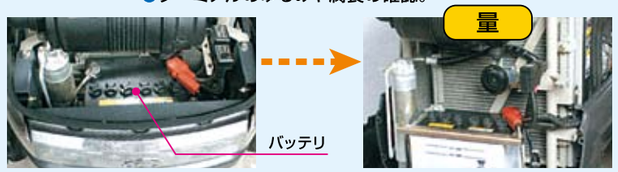
ちあき：**いや～、これ、本当に味つけ必要ないですよねぇ～この絶妙な塩加減と歯応え！絶対ビールのおつまみにピッタシですよぉ！！！**
惣元さん：**笑！**
家じゃぁ、太いまんまバスっと切って天ぷらにして食べとるよ。
ちあき：**それまた美味しそうですねぇ** (≧～≦)o
(調べた本では、刻んで納豆に入れてもGoodとありましたよん♪)
ちあき：**ありゃ。栽培情報、書いちゃってよかったんですか？**
惣元さん：**うむ。むしろ作る人がどんどん増えたらいいと思うよ。競争のない所に進歩はない。そうだろぅ？**
ちあき：**おぉ！！まるで人生においても同じですな。**(￣∧￣)ゞ

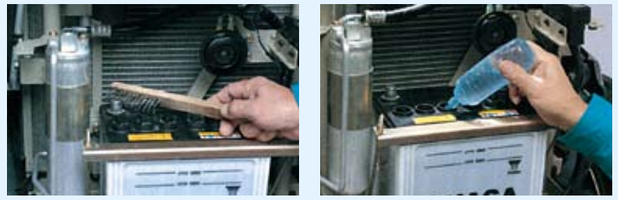
今月のあなたの運勢　2月　モナ・カサンドラ

獅子座 7/23～8/22
【全体運】お気楽に考え過ぎたり、視野が狭くなってしまったり、バランスが悪いかも。信頼できる人の助言に耳を傾けて
【健康運】疲労回復には適度な休息を心掛けると○【幸運を呼ぶ食べ物】チョコ菓子

農機具スクール　トラクタのバッテリ点検

■点検方法
- ●エンジンが作動するかの確認。
- ●バッテリ液が規定量入っているかインジケータで確認。
- ●バッテリ液がアッパーレベルとローレベルの間にあることの確認。
- ●ターミナルのゆるみや腐食の確認。





バッテリのメンテナンス、交換は…

- ●充電が不足している場合は、バッテリを機体から取り外し充電してください。
- ●バッテリを機体から取り外す時は、マイナス(黒)コードを最初に外し、次にプラス(赤)コードを外してください。(取り付けの場合は、逆の順番で行なってください。)
- ●バッテリ液が不足している場合は規定量を入れてください。
- ●ターミナルは金ブラシ、サンドペーパーで腐食・汚れを取り除き、グリスを塗布したのち締め付けてください。
- ●自己放電したトラクタをブースターケーブルを使って始動させる時は、放電側トラクタのボディに⊖を接続してください。
- ●長期間格納する場合は、マイナス端子を外すかバッテリそのものを機体から取り外し、暗所に所管してください。
- ●バッテリ液を交換する時は、純正のものを使用してください。

バッテリの取り扱いには注意が必要です。取扱説明書を十分にお読みください。

健康・介護ミニ知識

認知症を予防しよう！

いま日本には200万人を超える認知症の方がいるといわれています。今回は、認知症の予防についてお話ししたいと思います。

認知症とは、「脳や身体の病気が原因で記憶・判断力などの障害がおこり、生活に支障が出ている状態」をいいます。認知症の主なものには、脳の神経細胞が減って脳が萎縮してしまうために症状が出るアルツハイマー型認知症と脳の血管が詰まったり破れたりして、その部分の脳の働きが悪くなるために症状が出る脳血管性認知症があります。これらの認知症を予防するために「認知症予防10カ条」を紹介します。

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い、足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずにくよくよしないで明るい気分で生活を
10.

農作業や社交ダンス（フォークダンス）、麻雀、赤ワインなど認知症に効果があるといわれていますが、興味がある期間だけ行うのではなく、細く長く楽しむことが重要です。

●認知症のことでお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。
「もえぎの里」には認知症相談窓口を設置しています。
電話(26)7470　FAX(20)7688
（JA高岡居宅介護支援センター）ケアマネジャー　佐藤　圭悟

今月のあなたの運勢　2月　モナ・カサンドラ

乙女座 8/23～9/22
【全体運】つまらないことでピリピリしやすいので、笑顔を心掛けて。金運が好調なので、行楽を楽しみ、リフレッシュを
【健康運】胃腸系トラブルに注意。気晴らしが大事【幸運を呼ぶ食べ物】つみれ汁

土づくりは米づくりのかなめ

一言で「土づくり」と言っても、すぐに効果が目に見える訳ではなく、多くの人が「土づくりって必要なの？」と疑問に思ったことがあると思います。土づくりとは単年度で効果を得るものではなく、続けて行うことで作物が良く育つ「土」を「つくる」ことなのです。

近年は気候の変動が激しく、土づくりのされてない圃場では収量や品質に大きな影響が出ていますが、しっかりと土づくりが行われている圃場では、前者に比べて影響が少ないと言われています。

『継続は力なり』とあるように、継続して積極的な土づくりに努めましょう。

土づくり資材の施用

ケイ酸質資材などの土づくり資材を散布することで、葉や根を丈夫にし、病気や倒伏に強い稲をつくります。

また、アルカリ成分を含んだ土づくり資材を施用し、phを矯正することで、稲へのカドミウムの吸収を抑制することができます。

有機物（堆肥等）の施用

たい肥や発酵鶏ふんなどの有機物の施用は土壌中の養分量を高めるとともに、水分や空気を保持する機能を増大して気象変動に対する抵抗力を高めます。

たかおか堆肥のご利用をお願いします。目安：2t／10a

耕起

作土深を15cm以上確保することで通気性・水はけを良くします。また土を耕すことにより、固まった土がほぐれ、適度に柔らかくなることで、根張りが良くなり、養分の吸収を高めます。

土づくり資材のお申し込みはお済みですか？「まだ」の方も今からでも遅くはありません。
春の耕起には積極的に、土づくりに資材を散布しましょう。

品種構成の適正化

実需者からのニーズが高い、早生の「てんたかく」や晩生の「てんこもり」を作付計画に取り入れながら作期を分散することで、作業効率の向上や栽培上のリスク分散を図りましょう。

◆てんたかく
- 気象変動に強く、安定した品質。
- 家庭用だけではなく、「弁当用」など業務用としてもおいしい。

◆てんこもり
- 「コシヒカリ」より成熟期が7日程度遅い晩生品種。
- 高温に強く、高品質・良食味（実需者の評価も良好）
- 倒れにくく、直播栽培にも適応
- 機械の効率的利用や収穫作業の分散を図るため、大規模経営体を中心に普及推進

蠍座
10/24～11/22
【全体運】感情的になり、トラブルを招きやすい月。親しい人に八つ当たりしないよう、ご用心。小旅行でリラックスして
【健康運】常に落ち着いて行動すれば、運気好転【幸運を呼ぶ食べ物】ヨーグルト

教えて！営農指導員さん

Q 土田幸子さんからの質問　かぼちゃの育て方について

「かぼちゃは肥料がいらない」と聞いたので、そのまま育てると、小さいかぼちゃしか収穫できないし、おいしくないのです…

A お答えします！

かぼちゃは病気にも強く作りやすい農産物です！

- 肥料はちゃんといりますよ！！
- 玉が小さいのは、肥料不足と玉をたくさんつけるからです！！

※何事も最初が大切です。適量元肥の施用・追肥も大切です。追肥の時期として、1回目は玉が着いたとき、2回目は1番果の収穫直後に施用しましょう。

栽培のポイント

①摘　心：本葉5葉で摘心します。
②整　枝：子つる4本を残して、つるが重ならないようにします。
③玉直し：同じ姿勢で放置せず、何日か毎に玉直しをしましょう。（日焼け防止）
④収　穫：1本の苗から、4～5個を目安としましょう。

ちょっとの知識で大きな違い

楽しい家庭菜園　白ねぎ

秋どり冬どりに挑戦『白ねぎ』を栽培してみよう！

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	播種		定植					収穫			

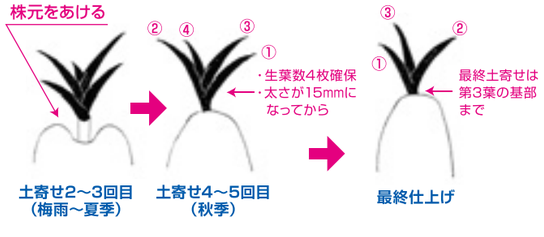
栽培のポイント！！（1m当たり60本植え）

品　種

ホワイトスター：
生育旺盛で作りやすい。肉質は緻密で繊維が細く、苦みや辛みが少なく食味上々。

冬扇2号：
10月～3月どりに適する合黒タイプの秋冬ねぎで低温期の伸びがよい。さび病・べと病・黒斑病の発生が少ない。

土寄せ　生育をみながら5～6回土寄せを行う。（生育初期の土寄せはあわてない）



施　肥　植え溝掘り前に全面散布する（鶏糞、苦土石灰、なっちゃん）

kg/10a

肥料の種類	総量	基肥
鶏糞	150	150
苦土石灰	160	160
なっちゃん	75	75
硝加燐安333号	10	10

※なっちゃん：夏秋どり白ねぎ専用基肥一発肥料
※追肥は原則的に施用しないが、乾燥時葉色むらが発生した場合は追肥を施用する。硝加燐安333で10アールあたり20kg

播　種
- 2月上旬～3月下旬に播種する。
- 水稲出芽機で芽出し（23℃ 7日間）後にハウス内に移動し育苗する。乾燥したらかん水し、葉数2枚以降は換気する。

定　植
- 4月上旬～5月下旬に定植する。
- 定植苗の目安　草丈：15～20cm、葉数：2枚程度、太さ：2.0～2.5mmこれより遅れると、根が絡んで作業能率の低下や活着不良の原因となる。

さび病に注意

ねぎにオレンジ色の小斑ができるのはさび病で、ねぎの大敵です。病気が広がってからではなかなか防除できないので、発生したらすぐに防除しましょう。

農薬名：ラリー水和剤 2000倍液（使用回数は3回まで）

収　穫　最後の土寄せから3週間以上たったら収穫開始する。さわると弾力があって太く、十分に軟白しているものから掘りあげる。

天秤座
9/23～10/23
【全体運】楽しいことがめじろ押しといった1カ月に。イベントや飲み会に誘われたら、気軽に参加してみて。芝居見物も吉
【健康運】快活に過ごせそう。軽い運動がオススメ【幸運を呼ぶ食べ物】タラ

JA高岡からのお知らせ

下取りキャンペーン

刈払機、動散をお買い上げになられると 下取り 5,000円

背負動噴は3,000円で下取りいたします。
※一部、対象外のものがあります。

期間 平成23年3月1日～4月30日まで!

対象機種 刈払機　：やまびこ、丸山、ヰセキ
動散・背負動噴：やまびこ、丸山
※一部、対象外のものがあります。

お問い合わせ 農機センター
高岡市戸出伊勢領2521
TEL：63-3030

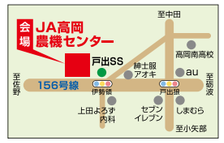
2011春 農機展示会

JAだからできる！ 豊富な品揃え！！

トラクター
コンバイン
田植機
乾燥機
籾摺機
草刈機
小物製品
その他

平成23年
3月12日(土)・13日(日)

時間 9：00～17：00
場所 JA高岡 農機センター
高岡市戸出伊勢領2521
TEL：63-3030



農薬価格について

平成22年12月22日より農薬価格が改定されました。以下、抜粋。

単位：円（消費税込）

農　薬　名	規格	旧予約価格	新予約価格	差額
ビームスタークル粉剤5DL	3Kg	1,460	1,420	▲40
ブイゲットアドマイヤーリンバー粒剤	1Kg	3,980	3,880	▲100
ダイアジノン粒剤5	3Kg	1,120	1,160	40
ディプテレックス粉剤	3Kg	740	760	20
オルトラン粒剤	3Kg	2,120	2,100	▲20

農　薬　名	規格	旧予約価格	新予約価格	差額
ネビジン粉剤	3Kg	1,400	1,340	▲60
コサイドボルドー	500g	1,260	1,300	40
ラウンドアップマックスロード	5.5ℓ	12,560	11,610	▲950
ラウンドアップマックスロード	20ℓ	44,200	40,900	▲3,300
タッチダウンIQ	6ℓ	11,800	10,200	▲1,600

2月・3月の催し物のご案内

●農業センター農産加工教室　（定員各20名・申込順）

●**材料費**：1,000円
●**持ち物**：エプロン、三角きん、筆記用具
●**時　間**：10：00～12：00

❶お父さんの料理教室
2月16日(水)・17日(木)

❷生活習慣病をらくらく防ぐ
2月23日(水)・24日(木)

❸ひなまつり料理
2月26日(土)・3月2日(水)

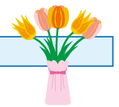
❹春いっぱいのごはんもの
3月3日(木)・9日(水)

●アグリピア高岡の催し物

◆春先取り市
●**日　時**：2月12日(土) 9：00～14：00
●**内　容**：早春の切花・花鉢・新鮮野菜・農産加工品・パン等の販売

●農業センター教室　（定員各20名・申込順）

◆くらしを彩る花アレンジ
～桜の枝を使ったアレンジ～
●**日　時**：2月19日(土) 10：00～12：00
●**受講料**：3,000円



◆アレンジメント教室
～チューリップをアレンジ～
●**日　時**：2月20日(日) 10：00～12：00
●**受講料**：3,500円

申込日
2月9日(水) 8：30～
●**問合先**：高岡市農業センター
TEL：63-1818・FAX：63-2455
（※対象者：高岡市民ならどなたでもOKです。）

山羊座 12/22～1/19
【全体運】プライベートを充実させるのに向いています。趣味や特技に磨きを掛けて。買い物は洋服などの購入もオススメ
【健康運】暴飲暴食は控えて、規則正しい食生活を【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

「安全な」カードへの切り換えは　もうお済みですか？

金融庁と警察庁は、金融機関に対してキャッシュカードによる犯罪防止の観点から「キャッシュカードのIC化」を要請しています。

**JA高岡では、
今お使いのキャッシュカードから
ICキャッシュカードへの切り換えを
おすすめしております。**

あわせて、
ICキャッシュカードへ切り換え時には
「ICキャッシュカード機能」と
「クレジットカード機能」が
1枚になった「JAカード一体型」への
切り換えをおすすめします。

お問い合わせは、お近くの支店窓口まで

3月12日(土)より 野村支店・旧野村北支店のATMの営業時間が変更になります。

お間違えのないよう、よろしくお願いします。

■野村支店

平　日	日曜日・祝日	土　曜　日
8:45～21:00	8:45～17:00	8:45～17:00

■旧野村北支店

平　日	日曜日・祝日	土　曜　日
8:45～19:00	稼働しません	8:45～17:00

※各支店の赤字箇所が変更になった時間です。

新車・中古車のご購入から車検まで

JAマイカーローン

お取引に応じ、店頭標準金利より最大1.50%の金利を軽減します。

店頭標準金利
〈平成23年2月1日現在〉
■変動金利型　年 2.00%
■固定金利型　年 2.50%

最大軽減後の金利
■変動金利型　年 0.50%（保証料別）
※上記金利はお借入当初に適用されるものです。適用金利は年2回見直しさせていただきます。
※上記金利は金融情勢の変化により見直しさせて頂くことがあります。
■固定金利型　年 1.00%（保証料別）

金利軽減適用項目
給与振込指定 …… 年 1.0%
●農作物の販売を行っている方 …… 年 0.5%
●カードローン契約者の方 …… 年 0.2%
●JAカードをお持ちの方 …… 年 0.2%
●JA自動車共済契約者の方 …… 年 0.2%
※その他の金利軽減適用項目については、窓口またはホームページでご確認ください。

■インターネット（Web）申し込みを開始しました。
詳しくはJA高岡のホームページをご覧ください。
http://www.ja-takaoka.or.jp/
JA高岡　マイカーローン　検索

組合員の皆様へ JA高岡ご愛顧謝恩券はご利用いただけましたか？

ご利用期間を1年延長した「ご愛顧謝恩券」は、今年度末（平成23年2月28日）をもって、利用期間満了とさせていただきます。

まだ、手元に謝恩券をお持ちの方は期限までにご利用いただきますようお願い申し上げます。

利用期限 平成23年2月28日(月)

利用店舗
JA高岡各支店・直売所・給油所・資材センター・自動車センター・農機センター・生活センター

射手座 11/23～12/21
【全体運】コミュニケーション運が活性化。初対面の相手とも気さくな会話を楽しんで。サークル活動などへの参加も正解
【健康運】話題の健康法や食材を試すのに最適です【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

2月 行事予定

1	火	
2	水	
3	木	税務相談日 女性部支部長会議
4	金	第12回地域協同推進シンポジウム 第17回JAホームヘルパー交流集会
5	土	学生服採寸会（中田支店・6日まで） 自動車展示会（6日まで） 休日住宅ローンセンター営業日 JA富山県青年大会
6	日	休日住宅ローンセンター営業日
7	月	全国家の光大会（8日まで）
8	火	青年部支部長会議 フレッシュミセス支部長会議
9	水	
10	木	税務相談日
11	金	
12	土	休日住宅ローンセンター営業日
13	日	休日住宅ローンセンター営業日
14	月	
15	火	JA全国青年大会（16日まで）
16	水	協同大学閉講式 ヘルパー定例会
17	木	
18	金	米の一斉拡販デー
19	土	休日住宅ローンセンター営業日 食と農を考えるつどい レインボー体操リーダー養成研修会
20	日	休日住宅ローンセンター営業日
21	月	定例理事会
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	支店長会議
26	土	休日住宅ローンセンター営業日
27	日	休日住宅ローンセンター営業日
28	月	

おたよりコーナー

お正月の楽しいエピソード

元旦、厄除けに神社に行くと約25年ぶりに同級生に会い、「びっくり」と「うれしい」のとでお祓いは、頭に入っていません…やっぱり人生、何があるかわかりませんね　（菜っぱ娘さん）

スーパーで買った納豆のバーコードを応募したところ当選して、数の子が届きました。今年の正月はたくさん数の子を食べることができました。　（T・Hさん）

お正月早々、わが家の洗濯機が壊れました。トホホ…だったけど、新しいのに買い替えることができました。新品です。うれしい♪　（田中祐子さん）

2日の朝、天神様の前で書き初めをする孫の姿を見ることができることに感謝しています。　（山本幸子さん）

子どものころ、NHKの紅白歌合戦が終わったあと、深夜の町を歩いて山の上の神社へ初詣に行くのが楽しみでした。　（石丸由美子さん）

外孫が71歳の誕生日を祝ってくれました。ケーキに「7」と「1」のかたちをしたローソクを2本たてて、ハッピーバースディの歌をうたって、楽しいひとときでした。ローソクは71本立てなくていいのよ、と言われ大笑いしました。　（西部和子さん）

編新年から読者の皆様からたくさんのハガキが届き、一同喜んでおります。それぞれ楽しいお正月を迎えられた様子が目に浮かんできました。

協同のあしあと

平成22年12月末日現在

	正組合員 7,105人（26人）	准組合員 8,919人（9人）
出資金残高	25億 19万円	（ 711万円）
販売品受入高	26億 506万円	（ △6億2,855万円）
購買品供給高	30億3,311万円	（ 5,676万円）
貯金残高	1,584億2,160万円	（ 13億9,745万円）
貸出金残高	308億4,487万円	（ △4億7,316万円）
長期共済新契約高（保障）	359億7,339万円	（ △58億8,864万円）
年金共済新契約高（原資）	12億6,771万円	（ ― ）

※（ ）内の数字は前年同期比

あとがき

「笑う」効果に関心が集まっている中、笑いがもたらす病気の予防、健康増進について世界各国で研究が盛んです。笑うことで頭が真っ白になってストレス発散でき、健康になれるのなら、簡単、簡単。みんなでどんどん笑いましょう。

さて、私が最近いちばん笑ったのは小学生の息子の連絡帳「今日の反省」欄のコメント。『**今日の身体測定で、身長が152・7㎝という記録が出せてよかったです**』え？身体測定にいい記録とかある？自力で何か頑張ったの？走り幅跳びじゃないんだから、とお腹をかかえて笑ったのは、そう1週間前。そしてまたこの一文に先生の赤二重線が。いいことを書く、それだけのために、とりあえず今日の出来事に重ね合わせて書いただけ。この面白さ絶対に父ゆずりに違いない。そして次ページの余白に書いてあった「僕の思うスゴイ人ランキング」。上位には池上彰さんや松岡修造さんなど有名人が名を連ねている中、第6位は「お父さん」。お父さんの何をスゴイと思っているのでしょうか？この「身体測定」の話題をふりまいてくれる息子の考えは「面白い人がスゴイ人」に違いない。この単純さには…でも私をいつも笑わせてくれる息子に感謝、感謝。母は長生きします…　（エリママ）

表紙作品提供：Heart Angel　主宰　横山智恵子　http://heartangel.sakura.ne.jp
写真提供：ナチュラルフォトグラファー（フォトスタイリング）　TAEKO
http://ameblo.jp/natural-art-island/
表紙のレシピ：今月のテーマはバレンタイン。横山智恵子さんが制作した「かぶらの男の子と女の子」と「バレンタイン・ハートリース」です。「高岡産かぶら」の生産者は長谷川静子さんです。バレンタインはハートのイメージがするので、ハート型に見えた「高岡産かぶら」を主役にしました。

魚座　2/19〜3/20
【全体運】のんびり気分で過ごせる期間です。周囲への気配りを発揮すれば、人気運アップへ。交際費も実りのあるものに
【健康運】足湯や入楽しむと、健康回復効果大【幸運を呼ぶ食べ物】すき焼き

所得税・消費税の確定申告は、国税庁ホームページで！

国税庁ホームページの www.nta.go.jp
「確定申告書等作成コーナー」
で「申告書」を作成してみませんか！

作成コーナーなら
- 自宅からいつでもインターネットで！
- 「使う用紙は最小限に」e-Taxでエコに貢献！
- 自動計算だから基本的な計算誤りがありません！
- 所得税・消費税の確定申告書も簡単に作成！
- 青色申告決算書等や医療費の明細書も作成できます！

インターネットで送信！

作成が終わったら

印刷して郵送等で提出！

国税電子申告・納税システム **e-Tax**

e-Taxなら、こんなにいいこと！
①作成コーナーから電子申告
②最高5,000円の税額控除
③添付書類の提出省略
④還付金がスピーディー
⑤書面と比べて郵送料が不要

書面提出
申告書等のデータを印刷して、添付書類と一緒に郵送等で提出！

パズル？ 頭の体操

出題●ニコリ

1月号の答え

3 … ダイダイがこまに変わっている
4 … 髪飾りの色が変わっている
6 … だて巻をつまんでいる
9 … はし袋の形が違う
12 … お椀のふたがしてある

応募要領

応募締切 2/25㈮

933-8502 高岡市あわら町1・1 JA高岡 クロスワードパズル係

クイズの答え
住所・氏名・年齢
電話番号
- わたしのお気に入りの銭湯。
- わたしはこれに癒されています！

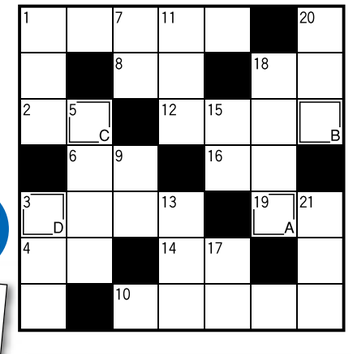
など

おたよりお待ちしております。

賞品

正解者の中から抽選で「Aコープぶどうのオイルドレッシング」「Aコープごまだれ」の2本セットを5名様に進呈。当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

Q 二重マスの文字をA〜Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

1 1日1個で医者いらず、ともいわれる赤い果物
3 追い詰められると悪臭を放って逃げる動物
5 水田にもいるエビの仲間
7 甘いか苦いかが分かります
9 暗記すると掛け算をするときに便利
11 婚約や結婚のときに交換します
13 理科の分野の一つ　アインシュタインは――学者
15 借りたお金を返すときに上乗せして払うもの
17 回るものの中心にあるもの
18 応援するように吹いてくれるもの
20 遠くの親類より近くの――
21 温泉地で、湯の花として売られることもある物質

ヨコのカギ

1 暦の上ではこの日から春　節分の翌日です
2 イ草で編んだヘリつきの敷物
3 医師を目指して――で勉強しています
4 山と山の間　景気にも人生にもあります
6 地球表面の約7割は海、――は3割くらいです
8 和服のときに足に履くもの
10 裁縫を休み、折れた針を豆腐やこんにゃくに刺して神社に奉納
12 契約のとき、2枚の書類をずらして一つの印章を押すこと
14 道がぶつかるところ　十字路
16 歯の治療をする――医院
18 豆まきで追い出しましょう
19 所得――　住民――　消費――

応募される方へ　お寄せいただいたお便りは、「おたよりコーナー」で紹介させていただくことがあります。
お名前を掲載しますので、匿名を希望される方はその旨を書いてください。ペンネームも受け付けます。
なお、応募ハガキに記載された個人情報は商品の発送以外の目的には使用いたしません。

今月のあなたの運勢　2月　モナ・カサンドラ

水瓶座　1/20〜2/18
【全体運】チャレンジ精神を大切にしたい幸運期。やってみたい事柄に、ぜひトライして。新しいことを始めるのも大賛成
【健康運】ストレスを感じやすい。無理は禁物【幸運を呼ぶ食べ物】かす漬け

t-jan Vol.561（2011年2月）
発行：高岡市農業協同組合　編集：組織広報課
〒933-8502 富山県高岡市あわら町1番1号
TEL0766-26-7410 http://www.ja-takaoka.or.jp/

わがやのアイドル

織田（おだ）　魁斗（かいと）くん　5歳
湧斗（ゆうと）くん　4歳

父：俊幸さん　母：万利子さん
石堤（石堤地区）

魁斗くんは、4月から石堤保育園の年長さんになります。年長さんになると飼育係の当番があるので、ハムスター『くりりん』のお世話をがんばりたいと思っています。

湧斗くんは、春から年中さん。年中さんになると、年長さんと同じ教室になります。お兄ちゃんとずっと一緒に園生活を送れるので、今から楽しみにしています。

二人が好きなのはブドウ。「はやく食べたいな♪」と今からブドウの収穫できる時期が来るのを楽しみにしています。

Recipe ハクサイのドリア

提供：ベターホームのお料理教室
撮影：大井一範

材　料（2人分）

- ご飯……200g
- ハクサイ……100g
- 塩……小さじ1／6
- タマネギ……1／4個（50g）
- ハム（厚切り）……100g
- バター……20g
- 牛乳……カップ1・1/2（300ml）
- スープのもと……小さじ1
- 塩……小さじ1／6
- こしょう……少々
- A　パン粉……大さじ2
  粉チーズ……大さじ2
  バター（ちぎる）……10g

作り方（調理時間 20分）　1人分 542kcal

(1) ハクサイは2〜3mm幅の細切りにします。塩を混ぜて10分ほど置き、水気をしぼります。
(2) タマネギは薄切りに、ハムは1cm角に切ります。
(3) 鍋にバター20gを溶かし、タマネギを色づかないように炒めます。しんなりしたら、ご飯、牛乳を加え、弱火でまぜながら、煮つめます。
(4) 全体にとろみが出てきたら、(1)、ハム、スープのもとを加えてさらに約1分煮ます。塩、こしょうで調味します。
(5) (4)を耐熱皿に移し、Aを散らします。オーブントースター（または約220度のオーブン）で5分ほど焼き、焼き色をつけます。

食のはなし　ベターホームのお料理教室

ハクサイ　鍋だけなんて言わないで使える冬野菜

まさに今が旬のハクサイ。通年出回っていますが、どんと丸ごと店頭に並ぶのは冬ならでは！

癖がないので、料理のジャンルは問いません。

意外と知られていませんが、生食にも向くので、レタスのようにサラダに加えて、シャキシャキの食感を味わうのも普段とは趣が異なり、楽しいものです。

選ぶときは、丸ごとのものなら、外側の葉の緑色が濃く、先端の葉がしっかり巻いているものを。カットされているものは、切り口をチェックしましょう。芯の部分が盛り上がっているのは、切ってから時間がたって成長した状態。できるだけ切り口が平らなものを選びましょう。中心部の葉は白いものより、黄色いもののほうが甘味があります。

保存は、丸ごとなら新聞紙で包んで冷暗所に。カットしたものはラップでぴっちり包み、野菜室に入れ、早く使い切るのがポイントです。いずれも、できれば立てて保存しましょう。